

# 親の老後 考える [32]

新たなライフステージに備えて

元タカラジェンヌの歯科医師・榎谷多紀子さんは、中学時代の恩師が認知症に苦しんでいるのを見て認知症研究をライフワークと定めた。60歳で大学院に入り、まとめた博士論文には認知症予防のヒントがいっぱい。宝塚大劇場のそばのビルにある榎谷さんのクリニックでお話を聞いた。



Interview  
ますたにデンタルクリニック院長  
歯科医師・医学博士  
榎谷 多紀子 さん

ますたに・たきこ ●1945年大阪生まれ。宝塚音楽学校を卒業後、宝塚歌劇団に首席で入団。「花園」とよみの芸名で花組の娘役として活躍。退団後はNHK大河ドラマなどに出演。33歳で引退後、大阪歯科大学に入学し、91年歯科医師国家試験に合格。06年神戸大学大学院に入学し医学博士号取得。

取材協力 ますたにデンタルクリニック  
兵庫県宝塚市栄町2-1-2 リリオ2-8F  
☎0797-86-5708

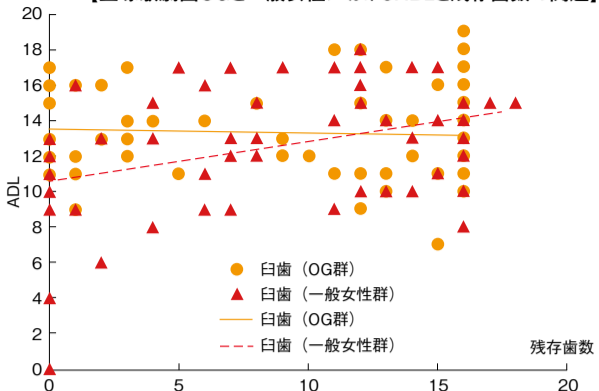
## 認知症の恩師に 衝撃を受けて

榎谷さんは芸能界を引退後、猛勉強して大阪歯科大学に入学。40代半ばで歯科医師国家試験に合格した。

「元タカラジェンヌが歯科医になったと新聞で話題になり、たくさんのお便りをいただきました。その中に中学生のときの恩師のお手紙があり、10年後にお尋ねしたので、です。すると先生は認知症に苦しんでおら

## 元タカラジェンヌに学ぶ 認知症予防の極意

a. 臼歯 【宝塚歌劇団OGと一般女性におけるADLと残存歯数の関連】



\*グラフの縦軸はADL、横軸は残存歯数(臼歯)で、一般女性群は残存歯数が少ないほどADLが低いが、OG群は相関しないことがわかる。  
\*出典 (Masutani T, Yamamoto Y, Konishi J, Maeda K: Effects of music and art education in early life and oral functions on the QOL of the Takarazuka Revue Company OG compared with general elderly females. PSYCHOGERIATRICS, 10(1):4-14, 2010)

「元タカラジェンヌが歯科医になったと新聞で話題になり、たくさんのお便りをいただきました。その中に中学生のときの恩師のお手紙があり、10年後にお尋ねしたので、です。すると先生は認知症に苦しんでおら

れ、早く死にたいと...。バイタリティあふれる先生だっただけに衝撃を受けました。いまや65歳以上の4人に一人が認知症または予備軍と言われる時代、誰もが最期まで生きる意欲を持てる社会にするには認知症に向き合う必要があると直感、一生の研究テーマになりました。

神戸大学大学院でまとめた博士論文では、宝塚歌劇団OG(以下、OG)と一般女性(平均年齢80歳、全124名の認知機能や脳の状態、残存歯数などを比較研究し、注目の結果を導き出した。

## 認知症予防の鍵は “舞台人の歯は命”

その概要は「OGは一般女性よりMMSE(30点満点の認知症テスト)の点数が平均1.6点高く、うつ病になりにくく、脳の海馬の容積が大きい。また残存歯数とADL(日常生活活動)歩行、移動食事、排せつなどの基本

## 親の意志を尊重し 尊厳のある最期を

こういった研究から榎谷さんは認知症予防のポイントとして「舞台教育(歌やダンスなどの芸術活動)」と「まめな歯科治療」を挙げる。

「舞台教育は、一般の方が何歳から始めても認知機能にいい影響を

## 【取材を終えて】取材・文 渡部せつ子

大きな声で歌ったり躍ったり、台詞をハキハキ言う、人前に立つ、歯のメンテナンスを怠らない...榎谷さんの研究から見えてきた認知症予防のポイントって、いくつになっても挑戦し続けることかも。「年齢を重ねることは豊かになること。もう何歳だから無理とか考えたことがない。いまは海外留学を目指して英会話を特訓中。1日24時間では足りないわ(笑)」。私も後に続きたい!

## 小さなメーカーの 大きな反響

美容ライター/日野わか

「小さい人に教えたくなる、その理由とは...」

岩盤浴やホットヨガ、それに腸活...。それらが人気になっている共通の要因は、体の中の汚れを出したいという人が増えているからなのだろうか。ところで、すごい反響を呼んでいるサプリをご存じだろうか。それは「からだきれい」という商品名、なんともストレートな名前、なんともシンプルで、詳しく調べてみると...。愛用者からは「息がスッキリ」「おなかか元気が朝から体が元気が」「肌をほめられた」「枕や衣類もすっきりキレイに」など、おもしろい声が集まっているのだそう。

PR

「からだきれい」というサプリが、すごい!?



人間の体の約70%は水分だが、その体の中の水を見直そうと考えると、どうだろうか。一体どんなものだろうか。ささく試してみよう。すると翌朝、トイレを出た後に感じたのが、何だかいつもより気持ちいいのだ。それに体も元気があがる。これが続くとき、体がきれいになるんだらうという感じがして、メーカーに聞いてみると...

「体の中の水分をきれいにして、ようと考えたものなんです。30種以上の野草や果実を凝

縮した酵素やシヤンピニオン、葉緑素も配合して、自然の力できれいにするんです。飲みはじめまするわかるのが、おなかの調子。そして息で実感される方が多く、さらに続けている方からは、肌の調子がいいという方が多いんです」といふ。その他、意外なところでは、「肩が軽くなった」「疲れが残らない」「髪が元気に」などの声も。

からだきれい 62粒/1ヵ月分 税込3,875円 ※定期購入の方のみ初回半額(2016年12月31日まで)

ご注文・お問い合わせ  
☎0800-1239-117 通話料無料(受付/9:00~21:00年中無休)  
送料無料で、お支払い方法はコンビニ払い・郵便局払い、またはクレジットカード払い  
商品のお届けはご注文後5日以内 / 未開封、開封に関わらず45日以内なら返品可能(送料はお客さま負担)  
株式会社アイエル 大阪府北区西天満3-5-18 ファックス 0800-1239-556 検索は「からだきれい」で  
\*お客さまの個人情報は商品の発送の他、当社のご案内以外の目的には使用いたしません。

返金の保証。  
3箱までは、すべて飲まれてからでも、変化がない方には商品代金を全額ご返金させていただきます。(購入後100日以内/返送料はお客さま負担)  
\*弊社以外でのご購入の返金は不可。

## 北摂パブリック紀行 Vol.14

取材・文/山本 茂  
北摂のまちづくりに長く従事。千里市民フォーラム事務局局長。趣味は山登りと料理。

ノーカット版はwebでチェック!



瀟洒な外観のグランドオーク百寿

## いろいろな人が集まる地域密着の老人ホーム

変わった老人ホームがある。と聞いて、泉北ニュータウンの茶山台に出かけました。三階建の瀟洒な

建物を入るとホテルのロビーのようです。特別養護老人ホーム「グランドオーク百寿」(社会福祉法人よしみ会)は、地域密着を条件にスーパー跡地に建設され、昨年11月にオープン。

どこが地域密着?と地域交流課リーダーの大辻さんに伺うと、2・3階は小規模ユニットの居室とショートステイ、1階はカフェ、マーケットなど地域に開

放されたスペース。カフェでは、本格焙煎コーヒーとランチを提供。夕方にはこども園のお迎えママ



地域交流担当の大辻さん



地域に開放された明るいカフェ



地域交流担当の大辻さん

かれた老人ホームでは、特養と保育園が一体

になった施設を21年間運営。その実績を活かして地域密着を展開。「みなさんが自分事のように笑顔でマーケットを運営してください」

「インテリジェント」に、入居者と一緒に遊びに出るのを見て、地域密着とはこのことかと思

「大辻さんは手応えを感じています。かつては暗いイメージだった高齢者施設。今は街中に馴染み、老いや介護を学ぶ場、世代をつなぎ、地域の文化を生み出す場へと変身しているようです。